



The Malaysian Medical Gazette

INTERNAL MEDICINE/PERUBATAN DALAMAN

Migrain: Apa yang anda Perlu Tahu – Dr Mohammad Che' Man

by [Hidayah](#) • February 6, 2020 • [0 Comments](#)



Migrain adalah salah satu jenis sakit kepala yang biasa berlaku, dengan purata sebanyak 2 hingga 15% daripada penduduk dunia pernah mengalaminya. Ianya berada pada tangga yang ke-20 penyebab ketidakupayaan seseorang, yang menyebabkan mereka tidak dapat hadir ke kelas, tidak dapat bekerja, seterusnya mengurangkan tahap kualiti hidup mereka. Ianya melibatkan 15% golongan perempuan dan 6% dari golongan lelaki. Migrain paling kerap berlaku di antara umur 25 hingga 55 tahun.

Ianya adalah jenis sakit kepala nombor 2 dalam hierarki setelah '*tension type headache*'.

Apakah gejalanya??

1. Sakit kepala yang berterusan, mungkin 2 hingga 72 jam.
2. Sakit kepala yang teruk, biasanya terjadi pada sebelah kepala dan jarang dua-dua belah kepala, berdenyut-denyut dan menjadi lebih teruk apabila melakukan aktiviti fizikal.

3. Sakit kepala bertambah teruk apabila terdedah kepada cahaya.
4. Sakit kepala bertambah teruk apabila terdedah kepada bunyi bising.
5. Kelihatan muka yang pucat.
6. Loya dan muntah.
7. Aura berlaku dalam 20% pesakit migrain. Antara gejala aura adalah seperti '*flashing of light*', '*shimmering zig-zag lines*' dan mengalami kehilangan '*visual field*'.



Diagnosis- Migrain:

1. Sekurang-kurangnya 5 kali serangan dan memenuhi kriteria B sehingga D
2. Sakit kepala adalah dalam 4 hingga 72 jam (Tidak beransur pulih walaupun setelah mendapat rawatan asas)
3. Sakit kepala mempunyai sekurang-kurangnya 2 penanda;
 - Sakit kepala sebelah sahaja
 - Rasa berdenyut
 - Sakit kepala sederhana sehingga teruk
 - Menyebabkan pesakit terhindar dari membuat aktiviti harian
4. Semasa sakit kepala sekurang-kurangnya mengalami satu gejala berikut:
 - Loya dan/atau muntah
 - Fotofobia (elak cahaya) dan fonofobia (elak bunyi)
5. Tidak menyumbang kepada mana-mana masalah penyakit lain.

Jenis-jenis migrain yang utama:

1. Migrain dengan aura (petanda sebelum datangnya sakit kepala disebabkan migrain)

Nama lain: migrain klasik, migrain yang melibatkan mata (*ophthalmic migraine*), *complicated migraine*.

1. Migrain dengan aura (petanda sebelum datangnya sakit kepala disebabkan migrain)

Nama lain: migrain klasik, migrain yang melibatkan mata (*ophthalmic migraine*), *complicated migraine*.

- Sakit kepala perlahan-lahan secara berulang-ulang sehingga 20 minit dan boleh sampai sehingga 60 minit.
- Contoh aura; "*visual aura*": Nampak gambar zig-zag; sensori aura: merasakan pergerakan seperti adanya cucukan jarum ("*pin and needles*")

2. Migrain tanpa aura: tiada gejala sebelum datangnya serangan sakit kepala.

3. Jenis-jenis migrain yang lain: *Familial hemiplegic*, *sporadic hemiplegic*, *basilar-type*, *retinal migraine*.

KOMPLIKASI MIGRAIN:

1. Migrain yang kronik (berpanjangan)
2. *Status migrainosus*
3. *Migrainous infarction*: otak tidak mendapat cukup oksigen.

RAWATAN-RAWATAN BERKAITAN:

1. Rawatan akut: *rescue attack* atau *abortive*.

- Mencegah segala punca yang boleh menyebabkan migrain menjadi lebih teruk
- Terapi relaksasi, '*behaviour feedback*'

Penggunaan ubatan.

1. Untuk gejala awal atau '*prodrome*' seperti cepat marah, cepat teruja/sentak (*elation*) atau mengalami perasaan murung (*depress mood*), rasa lapar dan mengantuk iaitu beberapa jam atau hari sebelum mendapat gejala migrain. Contoh ubat adalah seperti domperidone (20 hingga 40mg sehari) dan metoclopramide (10mg) yang boleh mengurangkan sakit kepala yang teruk.

2. Pilihan ubat migrain:

- Ubat yang umum dan tidak spesifik, contohnya ubat paracetamol, *NSAID'S*, *COX-2 inhibitor*, *opioids*
- Ubat yang lebih spesifik, contohnya kumpulan ubat *triptan*, *ergotamine* dan kombinasi ubat yang mengandungi *ergotamine* seperti *Cafergot*.

– Tambahan ubat untuk mengatasi gejala sampingan, contohnya ubat untuk tahan muntah (*antiemetic*) dan steroid.

Tanpa ubat: berehat dalam bilik yang gelap dan bilik yang sunyi.

2. Rawatan pencegahan migrain;

- INDIKASI: Migrain yang berulang-ulang iaitu melebihi 2 kali sakit kepala yang teruk atau sederhana migrain dalam masa sebulan, tidak mampu untuk mengambil rawatan akut dan juga untuk jenis migrain khas seperti *hemiplegic*, *basilar*, *migrainous infarction* dan migrain dengan aura yang berpanjangan.
- Pilihan ubatan pencegah migrain adalah seperti *beta blocker*, *tricyclic antidepressant*, ubat *SSRI's*, *calcium channel blocker*, *anticonvulsant*, *NSAID's* dan *serotonin agonist* dan *antagonist*. Ubatan ini seharusnya dimulakan dengan dos yang paling kecil dan di titrat secara perlahan-lahan. Ianya mengambil masa sehingga 2 minggu untuk menunjukkan tahap keberkesanannya. Ubat-ubatan ini hanya boleh diberikan selama purata 3 hingga 6 bulan sahaja sekiranya pesakit mengalami migrain yang terkawal. Sekiranya berlaku serangan migrain boleh diberikan semula ubat pencegahan.

Tanpa ubat: Rawatan "behaviour": *relaxation therapy*, *biofeedback therapy*, *cognitive behaviour therapy* dan *stress management training*.

Rawatan fizikal: *acupuncture* dan *cervical manipulation*.

Sekiranya anda mengalami gejala migrain, sila berjumpa dengan doktor perubatan untuk pemeriksaan lanjut sebelum mengambil sebarang rawatan ubat-ubatan.

Rujukan:

1. Woolton RJ and Kissoon NR. Up to date: Acute treatment of migraine in adult, March 2019; <https://www.uptodate.com/contents/migraines-in-adults-beyond-the-basics> (Date accessed 23 December 2019)
2. Consensus Guideline on the Management of Headache 2005, Headache Society of Malaysia, Malaysian Society of Neurosciences.

2. Consensus Guideline on the Management of Headache 2005, Headache Society of Malaysia, Malaysian Society of Neurosciences.

MOHAMMAD BIN CHE' MAN

MD.UKM, MMED.USM

DEPARTMENT OF FAMILY MEDICINE, IIUM KUANTAN PAHANG

FAMILY MEDICINE SPECIALIST/CLINICAL LECTURER

SPECIAL INTEREST: MEN HEALTH, PRIMARY CARE DERMATOLOGY

[This article belongs to The Malaysian Medical Gazette. Any republication (online or offline) without written permission from The Malaysian Medical Gazette is prohibited.]

 Suka 31

 Tweet

[Share](#)